3e Trimestre 1930 — N° 35

BULLETIN
DE LA
Société Lorraine de Psychologie
APPLIQUÉE

SOMMAIRE

SIÈGE SOCIAL

NANCY - 186, rue Jeanne-d'Arc, 186 - NANCY

Compte Chèques postaux : Société Lorraine de Psychologie appliquée
58-82 - Nancy

IMPR. ARTS GRAPHIQUES - NANCY

1930

SOCIÉTÉ LORRAINE DE PSYCHOLOGIE APPLIQUÉE

SUGGESTION - AUTOSUGGESTION - PSYCHOLOGIE

NOTRE BUT

Le but de la Société est l'étude des phénomènes dus à la suggestion et des applications possibles de ces phénomènes à l'éducation, la rééducation, la guérison des maladies, etc.

Présidents d'honneur.

MM. Docteur Bérillon, ✻, médecin inspecteur des asiles d'aliénés, Paris.
Boirac, ✻, recteur de l'Académie de Dijon († 1920).
Docteur Burlureaux, O✻, ancien professeur au Val-de-Grâce, Paris.

Membres d'honneur.

Ch. Baudouin, professeur à l'Institut Jean-Jacques Rousseau de Genève.
Amiral Beatty, premier Lord de l'Amirauté, Londres.
Docteur Charles de Blois, Sanatorium de Trois-Rivières, Canada.
Le Grand-Duc Boris de Russie.
Docteur Boucher, O✻, président honoraire de la Société protectrice des animaux, Nancy.
Bovet, directeur de l'Institut Jean-Jacques Rousseau de Genève.
Claparède, professeur de psychologie à l'Université de Genève.
Docteur Coste de Lagrave, Paris († 1924).
Docteur Dumont, Nancy.
Docteur Bernard Glueck, New York.
Docteur Joire, ✻, président de la Société universelle d'Études psychiques, Lille.
Mengin, C ✻, ancien bâtonnier de l'Ordre des avocats, ancien maire de Nancy, († 1925).
Paul Mérouze, sous-préfet de Neufchâteau.
Docteur M. S. Monier-Williams, Londres.
Rev. O' Flaherty, Edimbourg.
Docteur Prost, Paris.
E. Reymond, Winterthur (Suisse).
Docteur Stumper, Esch (Luxembourg).
J. Tacnet, secrétaire honoraire de la Société Lorraine de Psychologie, Paris.
Docteur Witry, Metz.
Docteur Dudley d'Auvergne Wright, Parracombe, Angleterre.

Bureau.

Mme E. Coué, *présidente*;
M. Millery, *vice-président*;
Colonel Poirine, O ✻, *trésorier*;
Commandant Müller, O✻, *secrétaire*.

L'AUTOSUGGESTION ET LA MÉTHODE COUÉ

(Suite et Fin)

Nos organes dits « de la vie de relation » relèvent du directeur conscient : muscles des mains, des bras et des jambes, par exemple. Mais il est une chose vraiment curieuse, c'est qu'on peut, par certains exercices, entraînements ou habitudes, apprendre à ces muscles-là à se passer de cette direction et à obéir au directeur inconscient. Un pianiste qui exécute un morceau qu'il sait parfaitement, arrive à le jouer « inconsciemment ». Lorsque nous nous promenons en discutant avec un ami, les muscles qui font mouvoir nos jambes obéissent aussi à l'inconscient, malgré qu'ils paraissent, par leur constitution, appartenir au domaine du conscient.

D'autre part, nos organes dits « de la vie végétative », tels que cœur, reins, foie, etc., sont absolument indépendants de notre volonté consciente, et pourtant ils sont très souvent *affectés* dans leur fonctionnement par des sentiments, des impressions, des émotions qui ont leur siège dans l'esprit conscient. Ainsi tout le monde sait que l'annonce d'une nouvelle bonne ou mauvaise peut accélérer ou ralentir les mouvements du cœur, qu'une peur intense a des effets quelquefois déplorables sur nos fonctions intestinales, etc...

Il y a plus : certains organes, tels que les muscles qui commandent la respiration, sont partiellement et alternativement mis en mouvement par le conscient et par l'inconscient. Quand nous dormons, c'est bien, n'est-ce pas, l'inconscient qui fait fonctionner nos poumons, tandis qu'à l'état de veille, nous pouvons à notre gré soit ralentir soit accélérer notre respiration.

De ces considérations je tire cette conclusion importante pour l'explication théorique de l'autosuggestion : que le « cabinet de travail » du directeur conscient n'est pas séparé par une cloison parfaitement étanche du « cabinet de travail » voisin du directeur inconscient. Il y a des portes de communication dont l'autosuggestion nous donne la clef pour nous permettre de commander, dans une certaine mesure, à nos fonctions même les plus inconscientes.

Mais ne nous hâtons pas trop dans nos conclusions, et n'allons pas croire que cette clef est faite d'*efforts volontaires conscients.* L'expérience, notre seul guide dans toute recherche scientifique, démontre péremptoirement le contraire, et cette expérience est bien propre à rabaisser l'orgueil humain si fier de sa fameuse « volonté consciente... et organisée. »

Je reviens à mon exemple du malade dit « hyperchlorhydrique », dont l'usine spéciale produit un excédent d'une substance pourtant nécessaire. Souvent, cette crise de surproduction est passagère, due par exemple soit à une émotion, soit à une alimentation accidentellement défectueuse, ou simplement à une *fausse manœuvre* du directeur inconscient général ou du « contremaître » de l'usine à acide. Dans ce cas, le directeur général, averti par un coup de téléphone qui se manifeste chez le sujet par une sensation « douleur », se charge de réparer le désordre, soit en agissant sur un de ces toujours mystérieux commutateurs existant dans le cerveau ou dans un ganglion ou dans un plexus nerveux, soit en supprimant momentanément la sensation de la faim, ce qui laissera chômer l'usine le temps nécessaire à sa *réparation.* Mais souvent aussi la maladie de surproduction passe à l'état dit « chronique », ou, si l'on veut, à l'état d'une *mauvaise habitude* de la fausse manœuvre qui se perpétue.

Or, c'est dans ce cas surtout qu'on constate les merveilleux effets « redresseurs de courants » de l'autosuggestion. Et ceci bouleverse et démolit le préjugé (pour autant qu'on puisse démolir un préjugé !) si répandu dans le public et à l'existence duquel les médecins ne sont pas étrangers... Ce préjugé qui porte à croire qu'une maladie chronique et invétérée doit être plus difficile à guérir par suggestion ou autosuggestion qu'une maladie aiguë. En effet, dans une maladie aiguë, il faut le temps nécessaire à la réparation de l'organe lésé, tandis que dans la maladie chronique ou « par habitude », il est possible de faire disparaître instantanément les effets de cette habitude, effets qui, il est vrai, ont tendance à reparaître si le malade ne continue pas à pratiquer l'autosuggestion. Ce qui justifie le conseil de Coué : « Continuez à appliquer cette méthode toute votre vie. »

Il ne faut pourtant pas se dissimuler qu'il y a une petite difficulté, c'est de savoir comment s'y prendre pour que le directeur conscient puisse donner utilement des ordres télé-

phoniques à son ami et co-directeur inconscient par le moyen de ce réseau extrêmement complexe du système nerveux général, inextricable enchevêtrement de câbles électriques de toute grosseur et de toute longueur, avec leurs accumulateurs, leurs transformateurs, leurs postes de relai, réseau qui sert à la fois de téléphone, de télégraphe et de transport d'énergie.

Les nerfs peuvent être comparés à des fils électriques, mais du fait qu'ils sont enfermés dans une gaine protectrice et incomplètement isolante (gaine dite « de Schwann ») et surtout qu'ils sont immergés complètement dans un milieu électrolytique, dans le sérum sanguin salé, ils sont plus précisément comparables à des câbles télégraphiques sous-marins, isolés eux aussi, et plongés également dans un milieu salé, l'Océan.

Examinons donc une intéressante particularité de ces câbles sous-marins ou transatlantiques.

Si l'on veut envoyer un courant électrique du Havre à New-York par un de ces câbles conducteurs, il est une précaution indispensable à prendre, c'est de se servir d'un courant extrêmement faible, ce qui paraît paradoxal, n'est-ce pas, pour qui n'est pas au courant des mystères que nous dévoile peu à peu tous les jours la fée électricité. Et nous allons voir comment ce paradoxe explique, par une frappante analogie, le fameux paradoxe de Coué sur « imagination et volonté ».

Il semblerait à première vue que pour faire un si long voyage, et en raison de déperditions possibles en cours de route, le courant lancé du Havre dût être assez, et même *très* puissant. Eh bien, non ! il faut au contraire, sous peine d'insuccès complet, se servir d'un courant d'une intensité de quelques milliampères seulement.

Et voici la raison de ce fait : c'est que le milieu salé ambiant qui entoure le câble, la masse océanique électrolytique forme ce que les électriciens appellent une « capacité », qui a pour effet (un courant quelconque étant lancé dans le câble) de développer dans ce même câble un autre courant dont l'intensité varie en raison géométrique de l'intensité du courant initial, et qui, par malheur pourrait-on dire, est toujours dirigé « en sens contraire » de celui-ci. Ce courant induit peut donc arriver, non seulement à détruire le courant primaire, mais encore à détériorer le câble. Ce fâcheux résultat se produira d'autant plus sûrement qu'on aura voulu envoyer un courant de plus forte intensité.

Eh bien ! je dis que tout se passe exactement de la même manière dans les câbles de notre organisme (filets nerveux) qui sont chargés de transmettre du cerveau aux organes les ordres du directeur *inconscient*. Ces fils conducteurs, de par leur immersion dans le milieu électrolytique du corps, ne peuvent remplir leur rôle que s'ils sont chargés de transporter le courant *qui convient à leur constitution*, et seulement celui-là qui doit être de faible intensité. Mais dès que le directeur *conscient* vient à renforcer l'intensité de ce courant par son action directe à lui, par son intervention intempestive, par son *effort de volonté*, pour tout dire, cela suffit à augmenter l'effet de capacité funeste à la transmission du message ou de l'énergie électro-motrice.

Et voilà la loi de l'effort converti de Coué-Baudouin qui entre en jeu aussi bien dans notre organisme que dans les câbles transatlantiques.

Notre hyperchlorhydrique (j'y reviens encore comme exemple typique), fier de sa volonté consciente (et toute puissante, croit-il), oublie que celle-ci ne connaît rien de rien du travail qui incombe à la volonté inconsciente qui est seule organisatrice et directrice de nos fonctions organiques et glandulaires. S'il lui prend donc fantaisie de se mêler de ce qui ne le regarde pas, il renforce intempestivement et mal à propos le courant lancé par le directeur inconscient, seul compétent, et... rien ne va plus, — ou plutôt, tout va, dès lors, de mal en pis.

***

Pour nous reposer de ces considérations techniques, je veux vous raconter une petite histoire absolument authentique, bien propre à illustrer ma thèse d'une frappante image.

Il y a deux ans, je fis la rencontre, à Dijon, d'un ingénieur d'origine suisse avec qui je vins incidemment à parler de la méthode Coué, et le dialogue suivant se déroula entre nous :

— Vous connaissez, lui dis-je, la méthode Coué?

— Oh ! me dit-il, si je la connais ! Mais en France, personne ne la connaît, tandis qu'en Suisse, en Angleterre, au Canada, où j'ai successivement travaillé, tout le monde la connaît, et, naturellement j'en ai entendu parler.

— Et vous l'avez essayée? Qu'en pensez-vous?

— Hélas, oui ! je l'ai essayée... une première et dernière fois, mais on ne m'y reprendra plus !

— Vraiment? cela m'intéresse beaucoup. Mais comment et dans quelles circonstances?

— Eh bien! voici. La méthode Coué, n'est-ce pas, d'après ce que j'ai entendu dire, c'est très simple...

— Oh oui! très simple!

— Une simple affaire d'imagination et de volonté!

— Parfaitement! parfaitement! dis-je encore, et je pensais en moi-même : comment se fait-il qu'un homme intelligent qui a compris la méthode Coué ait à s'en plaindre? Mon interlocuteur poursuit :

— Je suis extrêmement sensible au mal de mer.

— Cela arrive à beaucoup de monde, mais la méthode Coué ne doit faire qu'un jeu de cette véritable maladie imaginaire, de même que des vertiges et des phobies.

— Ah! pardon! Dans *mon cas*, elle n'a pas réussi du tout!

— Mais comment donc avez-vous fait?

— Mais c'est bien simple, et qu'ai-je à vous dire de plus, puisque vous paraissez connaître cette méthode soi-disant infaillible, au dire de quelques imbéciles ou détraqués?

— Je vous en prie, cher Monsieur, ne vous fâchez pas, mais je vous serais infiniment reconnaissant de vouloir bien me dire, à titre purement documentaire pour moi, comment, exactement, vous avez opéré.

— Enfin, voici (mais j'ai honte d'avouer que je me suis laissé prendre à une pareille sottise). Lors de ma dernière traversée d'Amérique en Europe, le temps était assez beau, et la mer à peine houleuse. Craignant quand même ce terrible mal de mer, je me décidai à essayer la fameuse méthode. Dès que je mis le pied sur le bateau, je me mis en devoir de penser avec persistance, avec toute l'énergie dont je suis capable : « Je ne veux pas, cette fois-ci, avoir le mal de mer, je ne veux pas avoir le mal de mer, je ne veux pas, etc., etc. » Et vous savez, docteur, que j'ai une volonté *de fer* qui m'a toujours permis de réussir tout ce que je voulais, volonté qui m'a permis d'arriver à faire de moi-même tout seul ce que j'ai fait et de devenir ce que je suis aujourd'hui.

— Tous mes compliments pour votre volonté, cher Monsieur!

— Eh bien! vous me croirez si vous voulez, je n'ai jamais, jamais de ma vie, été aussi malade que pendant cette traversée... Et la mer n'était pourtant pas mauvaise, je vous assure!

Mon histoire authentique finit là, tout simplement, car je n'ai pu faire comprendre à ce Monsieur, très savant chimiste, que pour faire acte d'autosuggestion il fallait préalablement accrocher toute l'énergie de la volonté consciente... au vestiaire, pour la reprendre eu sortant quand on en aura besoin.

Et j'en conclus, avec cette preuve, type de cent et mille autres à l'appui de ma thèse, que si vous voulez, Mesdames et Messieurs, faire de l'autosuggestion avec toute l'énergie de votre volonté consciente, vous feriez aussi bien de vous suicider tout de suite.

....

Est-ce donc là le fameux danger de la méthode Coué pour la santé publique?

En tout cas, ceci vous démontre bien la justesse de la loi de l'effort converti, loi qui est le centre, le pivot, la base essentielle de la méthode Coué. Pour que la bonne autosuggestion de santé soit efficace, il faut absolument qu'elle soit faite sans effort conscient, et j'insiste sur ce point, sans effort physique ou musculaire, et sans effort moral ou intellectuel, sans tension d'esprit surtout, sinon, gare aux courants « contre-électro-moteurs ! »

Les *dangers* de l'autosuggestion !

Mais Coué lui-même a pris la précaution, dans ses publications populaires, de nous mettre en garde contre ses véritables dangers, et quiconque observera *scrupuleusement* et à la lettre, au pied de la lettre, les conseils si simples donnés en quelques lignes, sera absolument à l'abri de ces dangers.

1° Suivez d'abord, dit Coué, le traitement prescrit par votre médecin, et, en plus, employez l'autosuggestion curative comme je vous l'enseigne.

2° Evitez de tomber sous le coup de la loi de l'effort converti en répétant les formules appropriées, *machinalement* et *sans le moindre effort.*

Oui, certes, l'autosuggestion est dangereuse, très dangereuse pour celui qui, du matin au soir, et pendant de longues insomnies nocturnes, répète à satiété : « Je suis malade, très malade, je suis incurable, je suis perdu ! Tous les jours à tous points de vue je vais de plus en plus mal ! » Voilà de la véritable autosuggestion, mais vous comprenez que c'en est une funeste.

Tout le monde, y compris les médecins les plus acharnés à

combattre l'autosuggestion curative par répétition de formules, tout le monde sait et reconnaît facilement que cette autosuggestion-là est réellement pathogène au lieu d'être curative, qu'elle est un réel facteur de maladie et... de mort !

Mais ce qui est inimaginable, c'est que la plupart de ceux qui se croient les plus intelligents, y compris les plus nombreux de mes confrères, se refusent à admettre qu'une technique diamétralement opposée à celle-là, que la bonne technique proposée par Coué soit aussi réellement un facteur de santé et de guérison !

Et s'il se trouve des gens assez sots, assez stupides, assez étouffés par leur orgueil pour, après avoir lu le simple tract que vous connaissez, mettre en pratique exactement *à rebours* les conseils qu'il contient, à la manière du savant ingénieur dont je vous ai parlé avec son mal de mer, eh bien, nous n'avons qu'à passer outre en disant : « Tant pis pour eux ! »

Autrement intéressantes, autrement innocentes, autrement dignes de notre pitié sont les innombrables victimes du progrès qui succombent tous les jours dans les accidents de la route, dans les catastrophes de chemin de fer, ou dans les cataclysmes des mines ou des maisons qui s'effondrent !

A-t-on l'idée, pourtant, *à cause de ces victimes*, de supprimer les automobiles, les avions, les chemins de fer, les mines ou les maisons en ciment armé ?

Il faudrait aller jusqu'au bout dans cette idée : interdire la fabrication et la vente de tout produit toxique puisqu'il ne se passe pas de jour sans qu'on n'ait à déplorer de regrettables empoisonnements.

Plus loin encore : il faudrait interdire la vente des lunettes d'approche parce qu'un ignorant qui s'en sera servi à rebours et en regardant par le gros bout s'écriera : « C'est honteux ! je suis volé ! on me vend très cher un instrument pour voir les objets de plus près, et je les vois dix fois plus loin ! »

Pour terminer, Mesdames, Messieurs, car il nous faut bien, hélas ! terminer pour aujourd'hui, permettez-moi de vous donner la réplique à une objection entendue contre la méthode Coué.

Coué a prétendu que sa méthode pouvait et devait s'appliquer à tous les cas et devait même être pratiquée par toutes les personnes en parfait état de santé. Le couéisme est-il donc une *panacée*, une panacée universelle ?

Je vous demanderai à mon tour ; Pensez-vous qu'une bonne

hygiène physique, comprenant une parfaite aération de nos poumons, une alimentation saine, des soins de propreté, un exercice physique proportionné à nos besoins et sans excès, etc., etc., pensez-vous que cette hygiène physique doive s'appliquer à tous les cas sans exception, chez les malades comme chez les bien portants? Oui, n'est-ce pas? Oui? C'est bien entendu? Personne ne répond : Non!

Et maintenant, vous en conclurez si vous voulez que l'hygiène physique est une *panacée universelle.* Si le mot *panacée* vous choque, remplacez-le par un autre, peu importe! mais il me suffit que vous conveniez que l'hygiène physique est bonne pour tout le monde et n'est néfaste pour personne.

Maintenant, après toutes les définitions les plus saugrenues qui ont été données de l'être humain, je crois que dans cette assistance personne ne s'opposera à la définition qu'il me semble juste d'adopter, et je dis : « L'homme est composé d'un corps et d'un esprit. Dans cet assemblage, l'*esprit* est la partie capitale, celle qui contient, entre autres facultés psychiques, celle de procéder à l'organisation du corps, ce corps étant la partie secondaire, temporaire et accessoire... »

Dès lors, si une hygiène physique est indispensable au corps, combien plus doit être indispensable à l'être tout entier une bonne hygiène *psychique* destinée à maintenir ou à ramener dans la bonne voie la faculté inconsciente organisatrice et directrice de toutes les usines distinctes et réunies que sont nos divers appareils organiques : respiratoire, digestif, circulatoire, sécréteurs, excréteurs, assimilateurs, glandulaires, etc., etc...

Or, la méthode Coué bien comprise et intelligemment appliquée n'est pas autre chose que cette hygiène *mentale spirituelle* et *morale* qui, si elle était pratiquée universellement et au besoin rendue obligatoire, comme on tend à rendre obligatoires certaines pratiques d'hygiène physique, serait capable de rendre l'humanité tout entière infiniment meilleure *à tous points de vue*, autant au point de vue physique qu'au point de vue intellectuel et moral.

Et la conclusion qui s'impose est celle-ci :

Tous, tant que nous sommes, ignorants ou savants, jeunes ou vieux, malades ou bien portants, nous devons, dans notre propre intérêt, profiter des plus récents progrès de la science psychophysiologique en pratiquant régulièrement et systématiquement la bonne autosuggestion selon une technique

qui peut être encore modifiée, certes, suivant les acquisitions nouvelles de l'expérience et suivant les besoins ou les aptitudes de chacun, mais dont les grandes lignes sont déjà suffisamment précisées dans le couéisme.

Nous n'avons pas besoin d'attendre que cette précieuse méthode, déjà très en faveur dans les pays étrangers, nous revienne camouflée sous une autre étiquette, alors que son promoteur fut un Français, et un bon Français.

Et nous pouvons réunir dans un même sentiment d'admiration et de reconnaissance la mémoire du Dr Liébeault et celle du regretté Emile Coué.

(*Fin.*)

Dr CANTENOT, *de Dijon.*

LA VALEUR PRATIQUE ET HUMAINE DE LA CULTURE PSYCHIQUE

(Suite et fin)

Mais la culture psychique ne nous permet pas seulement d'éviter des maux, elle nous offre aussi une série d'aides positives, d'armes précieuses pour la vie.

Un premier avantage est celui d'une sage économie et d'une sage organisation des énergies psychiques.

Comme on le sait, il y a maintenant un vaste mouvement d'études et d'applications pratiques dont le but est de supprimer les gaspillages d'énergie, de temps, d'argent dans le travail manuel, dans la conduite des affaires et dans l'industrie. C'est le « taylorisme » (ainsi nommé d'après l'ingénieur américain qui en fut un des premiers initiateurs), organisation scientifique et « rationalisation » des entreprises industrielles et commerciales.

Or, avec les différentes méthodes de culture psychique on tend à faire une œuvre similaire dans notre monde intérieur, en éliminant les gaspillages d'énergies émotives et mentales, en organisant d'une manière plus rationnelle, pratique et productive, le travail complexe de nos facultés,

obtenant ainsi le rendement maximum avec l'usure minimum du mécanisme puissant, mais délicat de notre psyché.

Voici un exemple choisi parmi les plus simples et dont chacun a pu faire l'expérience. L'étude, en général, et particulièrement la préparation aux examens, est faite, la plupart du temps, tant bien que mal, sans méthode, sans même penser à connaître et à respecter les lois exactes psychologiques dont dépend le succès.

Comme nous le savons tous, le procédé (qui ne mérite pas le nom de méthode) employé couramment consiste en un emmagasinement précipité, énervant et stérile de notions pendant les quelques semaines qui précèdent les examens, procédé par lequel on réussit généralement à « passer », en étalant pompeusement des connaissances superficielles devant des professeurs plus ou moins observateurs. Mais au « succès » vient s'ajouter souvent un épuisement nerveux moins agréable et, en tous cas, un oubli rapide, d'où la nécessité de recommencer tout le travail quand il est nécessaire de *savoir* sérieusement. Il y a, par contre, des méthodes de travail basées sur la connaissance des lois de la mémoire, du subconscient et de ses différents rapports avec le conscient à l'état de veille qui nous permettent d'apprendre avec un effort incomparablement moindre et d'une manière utile et durable, ce que nous désirons savoir.

Ceci peut s'appliquer à n'importe quelle étude, mais spécialement à celle des langues qui, au lieu d'être faite avec force bâillements sur d'ennuyeuses grammaires, peut devenir une occupation agréable et intéressante, un jeu intellectuel amusant.

Pour en revenir aux examens, je rappellerai le cas opposé qui se produit moins souvent sans cependant être rare, celui d'étudiants bien préparés, ou au moins aussi bien préparés que d'autres qui, au moment de l'interrogation, ne réussissent pas à se rappeler ce qu'ils savaient très bien une heure avant, et qu'une heure après, ils pouvaient exposer avec la plus grande facilité.

Dans ce cas il s'agit d'un mauvais gouvernement des émotions. La peur, l'impressionnabilité, la timidité qu'on ne sait pas surmonter obscurcissent l'esprit, paralysent la fonction évocatrice de la mémoire. A cet inconvénient, qui est souvent une source de sérieux ennuis, d'insuccès et d'humiliations non méritées, on peut remédier par l'emploi des

méthodes de culture psychique qui permettent de discipliner les énergies émotives.

Non seulement l'étude, mais aussi la production intellectuelle et artistique peuvent être grandement facilitées, rendues plus fécondes et moins fatigantes par la connaissance et l'emploi de la technique spéciale psychologique à laquelle on a recours pour les effectuer.

Il y a des stimulants particuliers, utiles pour guider et intensifier nos énergies créatrices; il y a des lois et des conditions de l'élaboration subconsciente qui sont connues et respectées; il y a des méthodes pour faciliter l'éclosion des créations de notre pensée et de notre imagination.

Dans un autre domaine la psychologie appliquée peut être d'une grande utilité lorsqu'il s'agit de la découverte de nos aptitudes pratiques particulières et, partant, du choix de notre carrière ou de notre profession.

Pour ceux qui se sentent une préférence marquée, une impulsion vive vers une tâche déterminée, le problème est d'une solution facile, parfois même il ne se pose pas. Mais pour beaucoup d'autres, il n'en va pas de même : quelques-uns doués d'une nature changeante se sentent capables de faire bien des choses différentes; d'autres, par une excessive défiance d'eux-mêmes, par les suggestions décourageantes d'autrui, ou parce qu'une maturité plus lente tarde à faire voir leur vraie nature, ne trouvent pas en eux d'aptitudes bien définies. Il en résulte pour ces deux groupes la possibilité d'hésitations et de retards préjudiciables et d'erreurs encore plus préjudiciables, dont la conséquence peut être des vies manquées au moins au point de vue du succès apparent et de la satisfaction qu'éprouve celui qui fait un travail vraiment en rapport avec ses goûts.

Eh bien, il y a des méthodes psychologiques au moyen desquelles on peut faire affleurer les aptitudes latentes, donner une orientation sûre et une direction pour le choix du travail le mieux adapté.

Jusqu'à présent nous en avons examiné les applications qui se rapportent à notre activité pratique dans la vie extérieure. Mais il y a un tout autre groupe qui concerne la connaissance, la maîtrise et le développement de notre être intérieur qui, à leur tour, renforcent naturellement notre acétivit dans le monde.

Un premier genre de ces applications concerne notre corps lui-même.

Nous avons vu comment les erreurs de même que les forces psychiques mal dirigées peuvent l'épuiser et le rendre malade; heureusement il est également vrai que par des méthodes appropriées, avec un sage emploi d'énergies psychologiques, on peut le retremper et le guérir.

C'est ainsi que s'est constituée toute une nouvelle branche de la médecine comprenant : la *psychothérapie*, qui dispose de méthodes diverses pour les différents besoins et les différents cas, l'*hypnotisme*, cependant abandonné maintenant en grande partie, la *suggestion* qui est appliquée par des procédés toujours plus parfaits jusqu'à devenir une direction du subconscient effectuée par le malade lui-même, la *persuasion* de Dubois, les différentes méthodes de *rééducation* des diverses fonctions psychiques, la tant discutée *psychanalyse* de Freud avec les modifications successives qui lui ont été apportées par Adler, Jung et Steckel, enfin l'apparition d'une psychothérapie plus vaste et intégrale qui tient compte et fait usage aussi des éléments superconscients et des énergies spirituelles et vise à une reconstruction totale de la personnalité du malade : pour cette raison on la nomme *psychosynthèse*.

Il faut remarquer que tout ceci intéresse et concerne non seulement les médecins mais aussi et au même degré le public non médecin. Déjà dans toutes les branches de la médecine, à l'exception de la chirurgie, le rôle du malade devient de moins en moins passif. Le malade n'est plus une personne qui reste au lit et qui avale docilement des pilules et des potions (c'était quelquefois de la « *mica panis et aqua fontis* » plus ou moins colorées et masquées). Actuellement un traitement qui se respecte consiste en une série de prescriptions d'hygiène, d'alimentation, de tout un régime de vie que le malade doit suivre et dont, par conséquent, il doit comprendre l'importance. Il en va de même pour ceux qui le soignent et pour son entourage. Mais cette compréhension intelligente et cette aide dévouée sont encore plus nécessaires — comme il est facile de le concevoir — dans les cures psychiques. Dans ce domaine la collaboration consciente et zélée du malade est indispensable : plus cette collaboration est active, plus le résultat est bon. Ceci prouve qu'une infirmière ignorante ou bornée peut compromettre la guérison : l'ambiance

agitée et inquiète, la compassion, les divergences d'opinions dans la famille, les impatiences, les doutes peuvent causer un grand préjudice au malade.

En outre, la connaissance de procédés psychothérapiques est très utile pour *prévenir* bien des troubles nerveux, soit chez les adultes, soit surtout chez les adolescents et chez les enfants et pour développer une action opportune d'hygiène et de prophylaxie psychiques sur nous-mêmes et sur les autres. Il est donc de l'intérêt de tous de connaître les principaux éléments de cette nouvelle branche si pleine de promesses de la médecine.

***

Un second genre d'application des méthodes de culture intérieure concerne la maîtrise et l'usage conscient de nos énergies vitales et psychiques.

On a découvert récemment que ces énergies agissent et réagissent l'une sur l'autre et se transforment l'une dans l'autre comme les énergies physiques. De même que la chaleur peut se transformer en mouvement ou en électricité et inversement, le mouvement et l'électricité en chaleur, etc., ainsi on peut constater comment une passion ou une émotion peut se transformer en action extérieure ou en activité cérébrale, comment des images et des pensées provoquent des émotions et des sentiments, et comment à leur tour les actes extérieurs peuvent provoquer des images ou des états affectifs.

En général ce jeu complexe et incessant d'actions et de réactions s'accomplit automatiquement, à notre insu, et sans que nous en soyons maîtres, et souvent nous sommes victimes d'effets indésirables, inopportuns ou violents.

Les applications concrètes qu'on peut faire dans ce domaine sont nombreuses. Ainsi c'est par *ce* moyen, et *seulement par ce moyen* qu'on peut arriver, au moins dans bien des cas, à résoudre d'une façon juste, opportune et élevée les problèmes ardus qui touchent à la vie sexuelle.

Les méthodes qui, pour leur grande importance encore insoupçonnée, méritent une mention particulière, sont celles qui enseignent l'usage du pouvoir immense de l'imagination et de la pensée. Ce sont de véritables énergies créatrices généralement employées inconsciemment et d'une façon nui-

sible et destructrice, mais capables d'infinies possibilités de bien si elles sont utilisées consciemment et sagement.

Ce qui est un peu plus connu, mais également peu appliqué, ce sont les méthodes qui enseignent l'éducation de la plus haute et à la fois de la plus dangereuse des facultés de l'âme humaine : *la volonté* (1).

(Fin.)

Dr ASSAGIOLI,
Directeur de l'Institut de Culture et de Thérapie psychiques de Rome.
Rome 1929.

EXTRAITS DE QUELQUES LETTRES

Adressées à la Direction de l'Institut de Nancy

En commençant je dois vous remercier pour les conseils, pour la méthode que vous avez donnée dans votre livre « *La Maîtrise de soi-même* » et que j'ai suivie.

Je suis étranger, je fais des études universitaires, mais en même temps je dois gagner ma vie aussi.

C'est ce que je fais depuis trois ans, mais dans ces derniers temps j'étais fatigué, découragé, je ne me sentais plus un homme; je ne pouvais plus ni travailler ni penser, ni rien faire, rien.

J'étais dégoûté de la vie; je n'avais plus qu'une pensée, me débarrasser de tout ce qui me concernait, même de la vie.

Alors je trouve votre livre, j'apprends votre méthode, et vous m'avez sauvé. Je travaille, je suis encore courageux et je me prépare à bien passer mes examens.

Liége, juin 1929.

***

. . . .

Ma pensée quotidienne vole chaque jour près du regretté

---

(1) Ce n'était pas l'opinion de M. Coué qui disait : Quand la volonté n'est pas d'accord avec l'imagination, c'est la volonté qui est vaincue.

M. Coué que j'admirais, et je ne l'oublie pas pour le bien qu'il m'a fait. Que son œuvre se perpétue et prospère !

Mme C. P., *Aillevillers* 1929.

***

Permettez-moi de venir vous remercier de l'aide que vous nous avez apportée pour adoucir les derniers mois de la vie de ma pauvre jeune sœur.

Depuis deux ans nous la savions condamnée sans espoir et parmi toute notre souffrance la plus grande encore était de voir son découragement et sa torture morale.

Nous voulûmes alors essayer la méthode Coué. Nous vous écrivîmes à ce sujet et vous avez eu la bonté de nous adresser à M. Augier à Marseille.

Je ne saurais vous dire combien M. Augier a été bon et dévoué pour notre chère malade : toujours prêt à l'encourager, la rassurer, lui transmettre sa confiance inébranlable qu'il tient de la méthode de votre vénéré mari.

Grâce à cette méthode suivie fidèlement par elle, ma sœur a repris de l'espoir dans la vie et même de la gaieté. La mort est venue la chercher pendant son sommeil, et nous avons eu la seule consolation que nous puissions avoir, celle de penser qu'elle est partie sans souffrance morale... en espérant toujours !

De tout notre cœur notre reconnaissance va vers M. Coué dont nous restons de fervents disciples, car sa méthode nous aide à nous maintenir en vaillance morale et santé physique.

Mlle R., *Tombarel*, janvier 1929.

***

Vous faisant part du souvenir fidèle que je garde à M. Coué, après des années de souffrances, aujourd'hui je vais tout à fait bien.

26 avril 1929.

***

Je vous renouvelle mes bons souvenirs de M. Coué. Pour moi Coué a été mon meilleur médecin, son enseignement m'a permis de refaire ma santé.

Bagnolet, août 1928.

***

Depuis que je vous ai écrit je vais toujours de mieux en mieux, car le jour où je vous avais écrit, je n'avais pas même la force de causer; j'ai pris beaucoup de forces. J'espère que vous penserez toujours à moi.

Billy, septembre 1929.

***

. . . .

J'espère que l'œuvre de notre cher bienfaiteur prospère, je sais combien cela vous tient au cœur. Que de fois nous pensons à ces heureuses semaines passées en grande partie dans votre jolie maison si hospitalière. Dès ma première visite à M. Coué j'ai commencé à me remettre; je me rappelle bien aussi l'ébahissement de notre hôtesse en voyant le grand changement produit de jour en jour. Jamais nous ne cesserons de vous être reconnaissants.

Upper Walmer, juin 1929.

MÉDECINE ET MALADIES DE L'ESPRIT

Il semble que, conformément aux conclusions de l'extrait du livre de Maurice de Fleury paru dans le *Siècle médical*, du 1er décembre, toute psychothérapie directe soit à peu près impuissante à obtenir la guérison dans des cas de maladies mentales de quelque intensité.

C'est aussi le résultat de notre expérience. Nos confrères des asiles, s'ils avaient le loisir d'essayer le traitement moral de ces cas, pourraient avoir en la matière un avis plus autorisé que nous. Nous aimerions connaître, en particulier, les résultats obtenus par nos confrères psychanalystes dans les asiles.

Quant à nous, les cas de psychoses à évolution chronique et de mélancolie que nous avons eu l'occasion de suivre en clientèle ne nous ont pas donné sous ce rapport de complète satisfaction.

Nous disons : psychothérapie directe, car comment ne pas considérer comme faisant partie de l'arsenal psychothérapique

l'action du travail ordonné, de la vie réglée, de la bonne hygiène mentale et même de l'action morale du médecin, telle qu'elle est pratiquée aux asiles et qui, si elle ne guérit pas, du moins concourt si efficacement à apaiser les esprits agités et contribue à préparer l'évolution favorable de la maladie quand elle est possible.

Cependant, de ce que nous ne pouvons rétablir l'équilibre mental de tels malades par un traitement purement moral, ni combattre efficacement un délire, nous ne pensons pas cependant qu'il faille conclure que toute psychothérapie soit totalement inutile.

Nous suivons dans la clientèle depuis deux ans un cas de psychose hallucinatoire chronique (délire de persécution bien caractérisé), qui avait amené la malade, il y a deux ans, à une tentative de suicide par incision des artères du poignet au cours d'un voyage. Nous n'avons pu obtenir ni même essayé d'obtenir la disparition des idées délirantes, mais, après avoir gagné la confiance de la malade, nous avons pu rendre la situation plus supportable pour elle et lui permettre de continuer dans son intérieur une vie à peu près normale en lui épargnant l'internement dans une maison de santé. C'est pour elle un soulagement de nous confier les persécutions dont elle se croit l'objet; cela fait pour elle l'effet d'une soupape de sûreté qui la préserve de réactions antisociales.

Enfin, dans nos entretiens avec elle, nous avons le souci d'endiguer, si l'on peut ainsi parler, les divagations excessives de son imagination et de ramener le plus possible les récits qu'elle nous fait à des proportions vraisemblables.

Si nous prenons soin d'indiquer la psychothérapie que nous faisons dans ce cas, c'est que nous avons pu constater qu'elle n'a pas été du tout inutile.

Est-il logique « qu'un mal, assurément moral ou, pour le moins, moral tout autant que physique, résiste en somme au traitement moral et ne consente à céder que sous le poids très bienfaisant de substances chimiques délicatement maniées? »

Nous ne le pensons pas. Dans toute psychothérapie, c'est à la raison du malade, à son intelligence, que nous nous adressons. Si le trouble des facultés intellectuelles est trop accusé sous l'effet d'idées délirantes trop systématisées, nous n'avons plus aucune prise et il est naturel que nous soyons, sous ce rapport, impuissants. Il est en effet indispensable,

pour l'efficacité de notre action, que le sujet ait conscience, au moins dans une certaine mesure, du caractère anormal, morbide, des idées ou du trouble qu'il présente et qu'il ait le désir d'y porter remède avec notre assistance. La docilité et la confiance sont ici nécessaires. Quelle action pouvons-nous avoir quand le malade n'a plus conscience de son état, quand ses idées délirantes répondent pour lui à des réalités absolues auxquelles il ne peut imaginer qu'il lui appartienne de changer quelque chose?

Il résulte de cela que le vrai terrain d'action de toute psychothérapie se trouve dans les névroses, psychonévroses et chez les petits mentaux. Dans tous ces cas, sur lesquels nous n'insisterons pas ici, les résultats qu'on obtient sont des plus intéressants et de nature à donner au médecin psychothérapeute les plus grandes satisfactions.

Ne peut-on pas aussi espérer dans certains cas avoir une action favorable et enrayer au début l'évolution vers une psychose confirmée? Nous traitons actuellement une malade, Mme E., 43 ans, qui, depuis janvier 1928, présentait sur un fond de tristesse des idées de jalousie morbide qui se compliquent en octobre dernier d'idées de persécution et d'influence. Depuis lors, l'état de la malade empire, elle croit qu'il existe des gens qui cherchent à lui nuire, ainsi qu'à son mari, et elle sent sur elle une influence étrangère qui provoque en elle un état d'inquiétude, des malaises divers et s'exerce malgré elle sur ses propres pensées. Elle croit que son mari subit la même influence néfaste. Il n'y a pas d'hallucinations, les idées sont encore vagues, imprécises et ne paraissent pas entraîner encore une conviction inébranlable. Elles comportent une certaine hésitation. Il semble que cet état, sans traitement, ait tendance à évoluer vers une psychose systématisée à forme interprétative, en même temps que les idées délirantes se cristalliseront de plus en plus et que la croyance de la malade en elles s'affirmera de plus en plus nettement. Néanmoins, nous croyons pouvoir faire espérer à la famille un résultat favorable du traitement bien que les raisonnements, les efforts de persuasion et les conseils de celle-ci n'aient pu obtenir aucun résultat positif.

Effectivement, après cinq séances de psychothérapie en trois semaines, une notable amélioration paraît obtenue. Voici comment nous procédons : nous ne croyons pas devoir contredire d'une façon formelle les idées de la malade. Nous

lui expliquons longuement par des exemples pris dans la vie normale et à l'état pathologique le mécanisme de la suggestion, phénomène très général qui consiste dans le fait d'implanter une idée, une image, dans l'esprit d'un autre, dans le sien propre s'il s'agit d'une autosuggestion. (Naturellement, il convient dans toute psychothérapie d'adapter les explications données à la mentalité, au degré d'intelligence et à la culture du sujet). Nous lui faisons comprendre, en ce qui la concerne, que les troubles dont elle se plaint sont le fait d'une suggestion, soit que celle-ci vienne d'elle-même, de son subconscient, soit d'une influence extérieure, ce qui importe peu au point de vue du résultat à obtenir. Dans un cas comme dans l'autre, nous lui disons en effet qu'il est possible d'opposer à une suggestion défavorable une suggestion bonne qui neutralise la première, de se rendre imperméable, si l'on peut ainsi dire, à toutes suggestions jugées nuisibles, tandis que l'on peut s'imposer à soi-même les suggestions que l'on estime utiles ou conformes à ce qu'on désire obtenir de soi-même. Nous lui indiquons la technique à suivre. Nous terminons nos séances par une suggestion détaillée que nous lui faisons à l'état de veille ou plutôt de demi sommeil, destinée plutôt à la guider dans son action sur elle-même. Les procédés psychothérapiques sont variés. Tel qu'il est, celui appliqué par nous a été tout à fait efficace. Nous ne prononçons pas le mot de guérison parce que, pour qu'il y ait guérison, il faudrait que la malade ait pris conscience du caractère morbide et faux de ses idées, mais il y eut amélioration très marquée, en ce sens qu'il se produisit un apaisement très grand de la surexcitation douloureuse que la malade présentait auparavant et que son état devint compatible avec une vie et des occupations normales sans qu'il y parût presque rien au dehors, même dans le milieu familial. En somme, la famille et la malade n'en demandaient pas davantage. Quelque temps après, celle-ci disait à son mari qui nous le répétait : « Maintenant c'est fini, on ne peut plus rien sur moi ».

C'est un premier stade vers la guérison. L'amélioration obtenue se maintiendra et se poursuivra-t-elle dans l'avenir? Il sera intéressant pour nous de le constater, mais nous en avons l'impression dès maintenant après plusieurs mois d'observation.

Ce que nous voulons dire, c'est que peut-être on peut agir

par le traitement moral sur les cas de psychose au début, que nous voyons surtout dans la clientèle, et en enrayer l'évolution.

A coup sûr, cette fois, pourra-t-on aussi exercer une influence heureuse sur les prédisposés aux maladies mentales et les prémunir contre les désordres mentaux que pourraient déclancher un jour ou l'autre les chocs, émotions, soucis, infections, intoxications, maladies que réserve à tous l'existence.

C'est à ce point de vue qu'il serait grandement utile d'installer, au moins dans les grands centres, des dispensaires d'hygiène mentale dont la formule serait à établir, destinés au traitement et à la préservation de ces cas justiciables d'un traitement moral, de même qu'on multiplie les dispensaires d'hygiène sociale pour le dépistage de la tuberculose, de la syphilis, du cancer. Nous voyons très bien comment pourrait fonctionner un de ces centres pour avoir une action utile.

Et maintenant y a-t-il paradoxe à constater et à affirmer que la médecine de l'esprit est susceptible, par opposition, d'obtenir des résultats des plus intéressants dans des cas où le moral n'est pas particulièrement troublé, c'est-à-dire dans des cas de maladies organiques fonctionnelles et même, dans une certaine mesure, lésionnelles? Nous ne le pensons pas, en tous cas, il en est ainsi et nous le constatons tous les jours. Ce qui n'exclut pas du tout, dans notre pensée du reste, l'intervention de la médecine et d'une thérapeutique chimique judicieuse. On n'a jamais trop d'armes pour combattre le mal et la souffrance humaine.

Dr H. BASSE, *de Nancy*.

Imp. Arts Graphiques, Nancy — *Le Gérant:* Ct MÜLLER

AVIS

Nous avons l'honneur de vous informer qu'il s'est fondé à Rome sous la présidence de la Comtesse Gabriella Rasponi-Spalletti et sous la direction scientifique du Dr Roberto Assagioli un

Institut de Culture et de Thérapie psychiques

qui, s'inspirant de la méthode d'Emile Coué, se consacre à la démonstration et à l'enseignement de l'autosuggestion.

Cet Institut cultive en outre d'autres branches de la psychologie appliquée et de la psychothérapie, telles que la psychanalyse, la persuasion, la musicothérapie, les méthodes spirituelles, en s'efforçant d'en réunir les meilleurs éléments dans la méthode intégrale de la

Psychosynthèse

L'Institut répand son action par des Conférences hebdomadaires collectives et personnelles et donne des cours par correspondance.

Il a son siège via Antonio Bosio 15. Pour tous renseignements, s'adresser au secrétaire : Cav. Vittorio Benedetti.

INSTITUTS COUE

Les personnes qui désirent apprendre la méthode Coué sont invitées à suivre les cours gratuits qui sont faits :

à Nancy, rue Jeanne-d'Arc, 186.
à Paris, rue Chevert, 7 (7e).
à Bruxelles, avenue de la Liberté, 35.
à Liége, rue des Bons-Enfants, 6.
à Verviers, rue du Gymnase.
à Zurich, Dreikœnigstrasse, 53.

Nota. — *Le montant de la cotisation annuelle à la Société Lorraine de Psychologie est de 10 francs par an minimum. Toutefois les anciens abonnés français ne paieront que leur ancienne cotisation.*

Toutes les cotisations partent du 1er janvier.

Compte chèques postaux : Société Lorraine de Psychologie appliquée 58-82 Nancy.